

# フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2020年11月2日～8日

2020/10/13 20:36

	11/2(月)			11/3(火)			11/4(水)			11/5(木)			11/6(金)			11/7(土)			11/8(日)				
	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール		
10:00	10:45(45) 脂肪燃焼 狩野	10:30(45) 気づきヨガ 加藤照		10:45(30) かんたん エアロ 宮田	10:15(45) 初級ヨガ1 野中		10:15(45) 天空大河 細谷	11:15～ はじめてエアロ 望月 は休講となります		10:45(45) かんたん エアロ45 狩野	10:30(45) 初級ヨガ 長田		10:45(45) かんたん エアロ45 細谷	10:30(45) 骨盤調整 ストレッチ michiko		10:30(45) 初級ヨガ 依田	10:30(45) 週替45	1Fで実施します				10:00	
11:00	12:00(45) ウェーブ ストレッチ 加藤み	11:45(45) 美☆ ボディメイク 狩野		11:30(45) ZUMBA45 宮田	11:25(45) 初級ヨガ2 野中		11:15(30) ゆるほぐ30 細谷			11:45(45) からだパー ⑧ 狩野	11:45(30) 水中 ストレッチ 佐藤		11:45(45) 天空大河 細谷	11:45(45) 中級ヨガ 原田	11:45(45) コンディショ ニングアクア 恩蔵	11:35(15) 筋肉 辻井	11:45(45) 水中 ストレッチ 依田	11:45(45) 沖道ヨガ 依田	11:45(45) 週替 アクア45			11:00	
12:00	13:00(45) ボール& ストレッチ 原田	13:00(45) 初中級エアロ 加藤み		12:40(30) 青竹リズム michiko	12:40(30) アクア セラピー 松井		12:00(45) 天空大河 煌伎匠 (おうぎのしょう) 細谷		12:35(30) アクア エクササイズ 堀野	12:45(30) 筋コン 石原	13:00(45) 脂肪燃焼 プラス 河田		13:00(30) タオル& ストレッチ 恩蔵	12:50(45) 初中級エアロ 原田	12:45(15) コンディショ ニング ストレッチ 辻井	12:45(45) キック ボクシング シェイプ 恩蔵						12:00	
13:00	14:00(45) ウォーキング シェイプ 原田	14:00(45) ピラティス ストレッチ 望月		13:20(45) のびのび ボール 佐藤	13:20(45) 初中級エアロ michiko		13:30(45) リフレッシュ 体操 NORI		14:30(30) バランス ストレッチ 入月	15:10(45) ウェーブ ストレッチ 入月			14:00(45) fun fun ダンス MAR	13:45(45) オリジナル エアロ45 恩蔵	13:45(45) ほぐしヨガ 依田								13:00
14:00		15:00(45) ミットアクア キンセス			14:20(45) 骨盤調整 ストレッチ michiko		14:30(45) ZUMBA45 恩蔵	1Fで実施します		15:00(45) 太極舞 高木			15:00(45) チャレンジ アクア 恩蔵										14:00
15:00																							15:00
16:00																							16:00
17:00																							17:00
18:00	18:45(30) はじめて エアロ 恩蔵			18:45(45) メディカル ヨガ 長田	18:45(45) フラダンス NORI		18:45(45) パレト HIROMI	18:50(30) かんたん エアロ30 加藤み	19:15(45) リカバリー アクア 星合	18:45(30) ウェーブ ストレッチ 加藤み	18:45(45) DISCO WORLD 入月		18:35(30) ボール& ストレッチ キンセス	19:15(45) 初級ヨガ 野中	18:40(45) 週替45	1Fで実施します							18:00
19:00	19:30(45) 自体重 トレーニング 石原	19:30(45) ヨガ 入月		19:40(45) 初級ヨガ 長田	19:45(45) fun fun ダンス MAR	19:45(45) アクアウォーク 堀野	19:45(45) ヨガ エクササイズ HIROMI	19:35(45) ボディメイク 加藤み		19:35(45) オリジナル エアロ45 加藤み	19:45(45) 初級ヨガ 田中		19:20(45) FAT BURN EXTREME 鈴木		19:40(45) 週替45								19:00
20:00	20:45(45) マッスルファイト 恩蔵				20:45(45) ゆるほぐ MAR			20:35(45) ZUMBA45 加藤み			20:45(45) キックボクシング シェイプ 田中		20:20(45) ZUMBA45 キンセス										20:00
21:00																							21:00

レッスン定員は以下のとおりです  
1階 12名  
プール 8名

初めての方  
少し慣れてきた方  
経験者の方

# レッスン内容のご説明

★説明文を参考にご自身の目的、体力に合わせてご参加ください。不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

★レッスン中はこまめに水分補給をしましょう。万が一、途中で具合が悪くなった場合は、速やかにインストラクターへお声掛けください。

	対象レベル	時間	説明	
<b>エアロピクス</b>	はじめてエアロ	初心者	30	基礎ステップを知り、音に乗る練習から始めます。基本のステップをやりますので経験者の方は体重移動や動きのキレを確認してみましょう。
	かんたんエアロ	初級	30/45	基礎動作を中心に1つのパターンを踊れるようになるクラスです。エアロピクスを楽しみたい方はこちらのクラスへどうぞ。
	初中級エアロ	初級～中級	45	応用動作も入りながら2つのパターンを踊れるようになるクラスです。運動強度も少しだけ高くなり、踊りのパターンも増えます。
	オリジナルエアロ	中上級	45	jumpやターンも入り、少し複雑な振り付けを3パターン覚えるクラスです。各インストラクターの個性をお楽しみください。
<b>有酸素系</b>	脂肪燃焼	初中級	45	中程度の運動強度を維持しながら長時間運動し、脂肪燃焼効果を狙います。
	脂肪燃焼 プラス	初中級	45	脂肪燃焼(有酸素運動+筋トレ)にセルフケアメニューがつけました。可動域の改善や痛みやだるさの変化を感じて下さい。
	マッスルファイト	初中級	45	筋トレ+キックシェイプで究極の痩せエクササイズです。有酸素運動と無酸素運動で限界を超えて自分の身体を追いこめます。
	ウォーキングシェイプ	初級	45	ウォーキングしながら下半身のエクササイズ、体幹やバランスを意識したエクササイズを行います。美しい歩き姿勢になれるかも!?
<b>ダンス系</b>	ZUMBA	初級	45	ラテンのリズムに乗って、パーティのような雰囲気の中ホットでセクシーな世界に身を任せて楽しむ、大人気のクラスです!
	DISCO WORLD	初心者	45	ディスコサウンドをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコ未経験の方もこの世界を堪能してみませんか?
	fun fun ダンス	初心者	45	HIP HOPを軸としたダンス系レッスンです。これからHIP HOPダンスに触れてみたい方や、ダンスをもっと楽しみたい方におすすめです。
<b>カルチャー系</b>	初級ヨガ	初級	45	ヨガの基本をゆったりとすすめていくクラスです。
	中級ヨガ	中級	45	初級ヨガに慣れた方に、是非! チャレンジしていただきたいクラスです。
	ヨガ	初級～中級	45	初級から中級まで、参加された方に合わせた内容となります。皆様にヨガを楽しんでもらえるようなクラスになります。
	気づきヨガ	初級	45	あなたの心身に、気づきを求めたヨガのクラスです。
	ほぐしヨガ	初級	45	ヨガの基本のポーズをしながら、筋肉をほぐします。 <b>(定員30名)</b>
	沖道ヨガ	中上級	45	日本のヨガ『OKI DO YOGA』として海外でも人気のヨガです。
	ヨガエクササイズ	初中級	45	ヨガの動きを基に体幹トレーニングやストレッチを行います。普段使わないところの筋肉が使えるかも!?
	メディカルヨガ	初中級	45	医療分野でもリハビリとして行われるヨガのエクササイズ。ヨガによってインナーマッスルの使い方、呼吸による自律神経改善が可能です。
	フラダンス	初中級	45	基本のステップから振り付けまで、どなたでも楽しめるクラスです。皆様のお馴染みの曲をアレンジしたものもあります。
<b>筋トレコア系</b>	筋コン	初中級	15/30	筋肉のコンディションを整えるためのエクササイズやトレーニングを行います。
	ピラティス/ピラティスストレッチ	初中級/初級	45	インナーマッスルを使って、体のコントロール方法を体感するクラスです。
	自体重トレーニング	中上級	45	自体重でのトレーニングを行います。コアやアウトターなど、少々ハードな筋トレを主に行います。 <b>(定員20名)</b>
	ボディメイク	初中級	45	自重やゴムチューブを使った、筋力トレーニングのクラスです。体のラインを綺麗に見せるためのトレーニングを行います。
	美・ボディメイク	初級	45	ほぐしや呼吸・姿勢トレーニング、ボディメイクを行い、「美ボディ」作りのお手伝いを致します(ボール・チューブ使用)
	FAT BURN EXTREAM	中級	45	45分の時間の中で筋トレを繰り返し脂肪を燃焼させます。比較的高強度は強めになりますが、効果的な脂肪燃焼が出来ます。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
<b>アクア</b>	アクアセラピー	初心者	45	少人数でお水に慣れるクラスです。水の浮力や抵抗を感じながら運動します。(定員8名)
	アクアエクササイズ	初中級	30	ウォーキングや機能改善の動きを使って体の不調を整えたり、関節や筋肉の機能を改善していくレッスンです。
	コンディショニングアクア	初中級	45	体の使い方を水の中で確認しましょう。水中でストレッチやエクササイズをすることでご自身の体が整うことを実感してみてください。
	アクア入門	初心者	30/45	水の抵抗に慣れる事を目的として、水中ウォーキングや簡単な水中運動をリズムに合わせて行います。
	アクアウォーク	初心者	30/45	水中での歩き方から軽いジョギングまで、歩くことを中心に行います。
	水中ストレッチ	初心者	30/45	水の中で、肩や股関節などのあらゆる関節をストレッチ、ほぐしを行っていくクラスです。
	リカバリーアクア	初級	45	身体の機能を元に戻すアクアエクササイズです。身体の硬いところは緩め、緩んでいるところは締めて機能的な身体を取り戻します。
<b>格闘系</b>	天空大河	初級	45	天・空・大・河の4つのパートより構成され、空手の型に合わせて動く、新感覚な格闘系エクササイズです。
	天空大河～煌伎匠～	初中級	45	天空大河の強度を高めたものです。動きの難易度は同じでも、動きが激しくなる分、通常の天空大河に慣れた方向向けのレッスンです。
	太極舞	初中級	45	大極拳や古典舞踊を取り入れたレッスンです。下半身を鍛えたい方や呼吸法や体幹を意識した踊りで体力づくりにつながります。
<b>調整系</b>	キックボクシングシェイプ	初中級	45	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむ水中エアロクラスです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
	バレトン	初中級者	45	バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズです。筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。
	ゆるほぐ	初心者	30/45	テニスボールやストレッチボールを使用し、全身をほぐします。日頃の疲れを取り除いていきましょう。 <b>(定員30名)</b>
	ボール&ストレッチ	初心者	30/45	小さなボールを使ったエクササイズとストレッチを行います。
	タオル&ストレッチ	初心者	30	タオルとボールを使ったエクササイズとストレッチを行います。 <b>タオルをお持ち下さい</b>
	ウェーブストレッチ	初心者	30/45	波型のリングを使いほぐす・のばす・引き締めることを行います。体をスッキリさせ、理想のカラダに☆ <b>(定員24名)</b>
	バランスストレッチ	初心者	30/45	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ自身の体と向き合い、より良い状態に向けていく機能改善プログラムです。
	からだバー®	初心者	45	天然木のバーを使い、人が本来持つ能力を高めます。美姿勢肩こり解消等、軽やかな体づくりにオススメです。 <b>(定員27名 その内レンタル15名まで)</b>
	青竹リズム	初心者	30	青竹を使用し、ほぐし&リズム運動で足裏を刺激します。血流を促すので、むくみや疲労を解消したい方におすすめです。 <b>(定員25名)</b>
	骨盤調整ストレッチ	初心者	45	骨盤周囲の動きを中心に行います。骨盤をリセットすることで腰痛の改善、骨盤周りの引き締めにも繋がります。 <b>(定員30名)タオルをお持ちください</b>
のびのびボール	初心者	45	円柱状のストレッチ用のボールを使ってストレッチはもちろん、体の軸を整えるエクササイズです。終わった後の体幹の変化をお楽しみ下さい。	
コンディショニングストレッチ	初心者	15	エアロピクスで緊張状態にある筋肉をほぐします。筋肉を効率よく動かす極意も伝えます。 <b>バスタオルをお持ち下さい</b>	
リフレッシュ体操	初心者	45	ロコモティブシンドロームを予防するための運動です。運動が苦手な方や、運動経験がない方におすすめです。 <b>タオルをお持ち下さい</b>	

◆毎週土日に週替りのレッスンもございますので併せてお楽しみください。  
◆レッスンご参加の際は各スタジオ前にて、開始30分前からの予約になります。